



АТЛЕТИЧЕСКАЯ СКАМЬЯ СО СТОЙКАМИ

G-308 LIBERTA

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

+ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

TORNEOSPORT.COM

WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS

5

ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА



ERGO PAD

EVER PROOF

Содержание

1.	Меры предосторожности	4
2.	Введение	4
3.	Руководство по сборке тренажера	5
4.	Подetailная схема тренажера.....	8
5.	Перечень комплектующих.....	9
6.	Классификация тренировок	10
7.	Указания по тренировкам.....	11
8.	Разминка и восстановление	12
9.	Здоровое питание	12
10.	Технические характеристики.....	14

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет привычной и незаменимой частью фитнес-зоны вашего дома. Силовая скамья TORNEO G-308 Liberta сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут вам приобрести хорошую физическую форму и развить мышцы тела.



Внимание:

- Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро подготовить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните настоящую Инструкцию для последующих справок.
- Настоятельно рекомендуем вам, перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если вы старше 45 лет, если вы курите, если у вас повышен уровень холестерина, если вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.
- Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.

Производитель оставляет за собой право вносить незначительные изменения в комплектацию и конструкцию тренажера, направленные на улучшение его потребительских качеств.

Изображения в настоящей Инструкции по эксплуатации могут незначительно отличаться от действительного облика вашего тренажера. Это не влияет на потребительские качества тренажера, особенности его эксплуатации и перечень доступных для выполнения упражнений.

1. Меры предосторожности

Предупреждение

Во избежание травм внимательно прочтите нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям.

1. Прочитайте все инструкции в данном руководстве перед началом занятий.
2. Ответственность за правильное инструктирование всех пользователей тренажера несет его владелец.
3. Тренажер предназначен только для домашнего пользования. Он не подлежит сдаче в аренду или использованию в иных коммерческих целях.
4. Тренажер устанавливается на ровную поверхность. Для защиты пола или ковра подстилается специальный коврик для тренажера. Тренажер хранится в сухом и чистом помещении.
5. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
6. Не допускайте детей до 12 лет к самостоятельному пользованию тренажером.
7. Не допускайте к использованию тренажера лиц с массой тела, превосходящей максимально допустимый вес пользователя 160 кг.
8. Пользуйтесь специальной спортивной одеждой, не надевайте одежду, которая могла бы попасть в тренажер. Занимайтесь только в спортивной обуви во избежание травмы ног.
9. Если вы почувствовали боль или головокружение в процессе тренировки, немедленно прекратите занятия.

Транспортировка тренажера

1. Тренажер следует транспортировать только в заводской упаковке.
2. Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
3. Заводскую упаковку следует беречь от повреждения во время транспортировки.
4. Перед транспортировкой тренажер следует разобрать и упаковать.
5. Во время транспортировки не допускайте нагрузки на упакованный тренажер.
6. При перевозке следует защищать тренажер от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

Условия хранения

1. Тренажер рекомендуется использовать только в помещении.

2. Не допускается устанавливать тренажер в не отапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных и сырых помещениях.
3. Тренажер следует беречь от контакта с водой.
4. Допустимый температурный режим хранения и эксплуатации от +10°C до +35°C.
5. Допустимая влажность при хранении и эксплуатации 5...75%
6. Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения или эксплуатации тренажера.



Предупреждение!

Перед началом занятий проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для лиц старше 45 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Внимательно прочитайте данную инструкцию перед началом занятий. TORNEO не несет ответственности за любые травмы и повреждения, полученные при использовании данного изделия.

2. Введение

Мы благодарим вас за выбор продукции TORNEO. В последнее десятилетие силовой тренинг стал важным компонентом хорошо сбалансированной фитнес-программы. Сегодня, как никогда до этого, польза регулярных тренировок приветствуется и поощряется врачами, спортивными тренерами и общественным мнением.

Тренировка должна стать регулярной частью вашей жизни, а не проводиться только с целью снижения веса или поддержания формы.

Регулярные тренировки обладают множеством других преимуществ, которым часто не придают должного значения.

Пожалуйста, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и тренировкам, это позволит вам:

- сэкономить ценное время
- тренироваться безопасно и более эффективно
- научиться правильной технике
- лучше определять свои фитнес-цели
- выбрать правильную программу тренировок
- изучить полезные советы по тренировкам

Преимущества регулярных тренировок

Регулярные тренировки улучшают как качественные, так и количественные жизненные показатели.

Преимущества хорошо сбалансированной фитнес-программы включают в себя:

1. Поддержание оптимального веса тела
2. Улучшение формы тела и рельефности мускулатуры
3. Увеличение мышечной массы, силы, выносливости, производительности
4. Улучшение гибкости
5. Ускорение обмена веществ
6. Предотвращение травм
7. Улучшение самооценки
8. Улучшение аэробных возможностей организма
9. Улучшение координации и ежедневная бодрость

15–30 минут три раза в неделю или всего лишь полтора часа тренировки в неделю — это небольшая цена за пользу регулярных тренировок

3. Руководство по сборке тренажера

Во время сборки руководствуйтесь схемой, на которой представлены мелкие сборочные детали тренажера. Номер под каждым рисунком соответствует кодовому номеру детали в перечне запчастей.

Рекомендуется собирать и использовать тренажер на коврике для тренажеров TORNEO. Это позволит избежать повреждения пола тяжелым тренажером!



На коврике во время тренировки можно безопасно размещать дополнительные грифы и гантели.



Примечание

Тренажер состоит из большого количества длинных и тяжелых деталей. Пожалуйста, во избежание травм обязательно пользуйтесь помощью напарника при сборке тренажера.

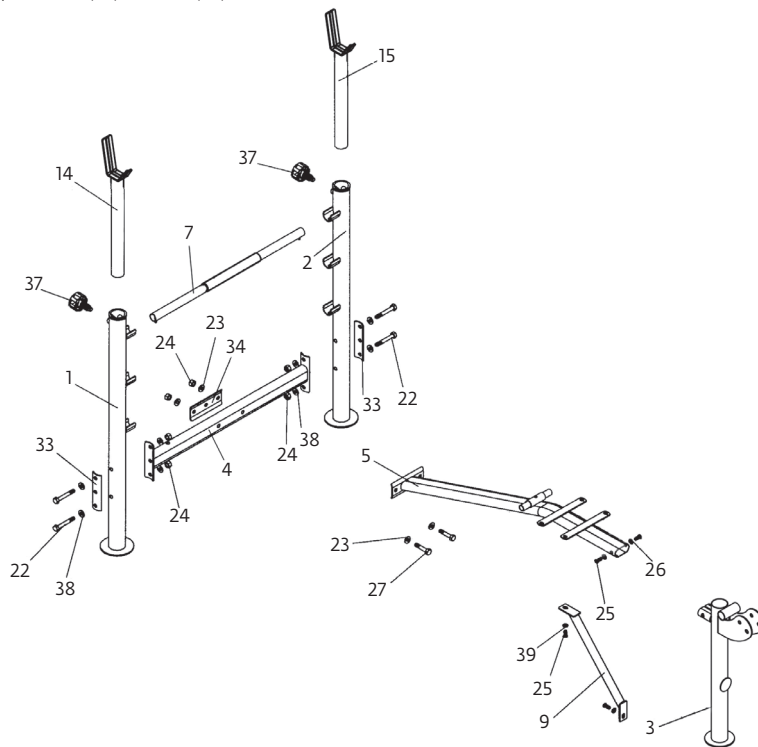


Примечание

Некоторые детали могут быть уже использованы в сборке некоторых узлов тренажера в целях транспортировки. Если деталей нет в комплекте, проверьте их наличие в группах уже собранных деталей.

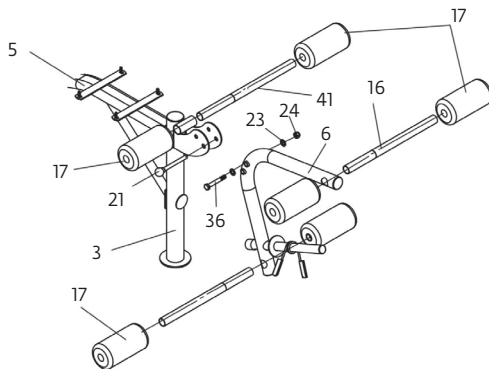
ШАГ 1

1. Поместите распорку поперечную (4) между правой и левой вертикальными стойками (1) и (2) и закрепите болтами (22), шайбами (38), гайками (24) и скобами монтажными (33).
2. Установите основную раму (5) в стойку тренажера для разгибания ног (3) и зафиксируйте болтами (25) и гайками (26).
3. Закрепите нижний упор (9) между основной рамой (5) и стойкой тренажера для разгибания ног (3) при помощи болтов (25) и шайб (39).
4. Зафиксируйте основную раму (5) на распорке поперечной (4) при помощи болтов (27), шайб (23), гаек (24) и скобы монтажной (34).
5. Установите левый и правый упоры для штанги (14) и (15) в вертикальных стойках (1) и (2), зафиксируйте в одном из положений регулировочным болтом (37). Поместите регулировочную трубку (7) между вертикальными стойками (1) и (2) в одном из положений



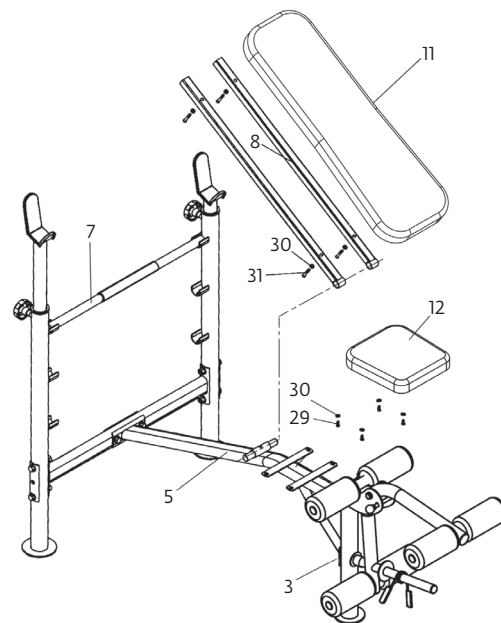
ШАГ 2

1. Присоедините рычаг тренажера для разгибания ног (6) к стойке тренажера для разгибания ног (3) и закрепите болтом (36), шайбами (23) и гайкой (24).
2. Проденьте стержни упора для ног (16) и (41) в отверстия в рычаге тренажера для разгибания ног (6), в стойке тренажера для разгибания ног (3) и наденьте на них валики (17).
3. Для фиксации рычага тренажера для разгибания ног (6) в верхнем положении используйте фиксатор (21).



ШАГ 3

1. Наденьте раму спинки (8) на приваренную к основной раме (5) ось и присоедините раму спинки (8) к Спинке (11) болтами (31) и шайбами (30).
2. Присоедините сиденье (12) к основной раме (5) болтами (29) и шайбами (30).



Сборка закончена!

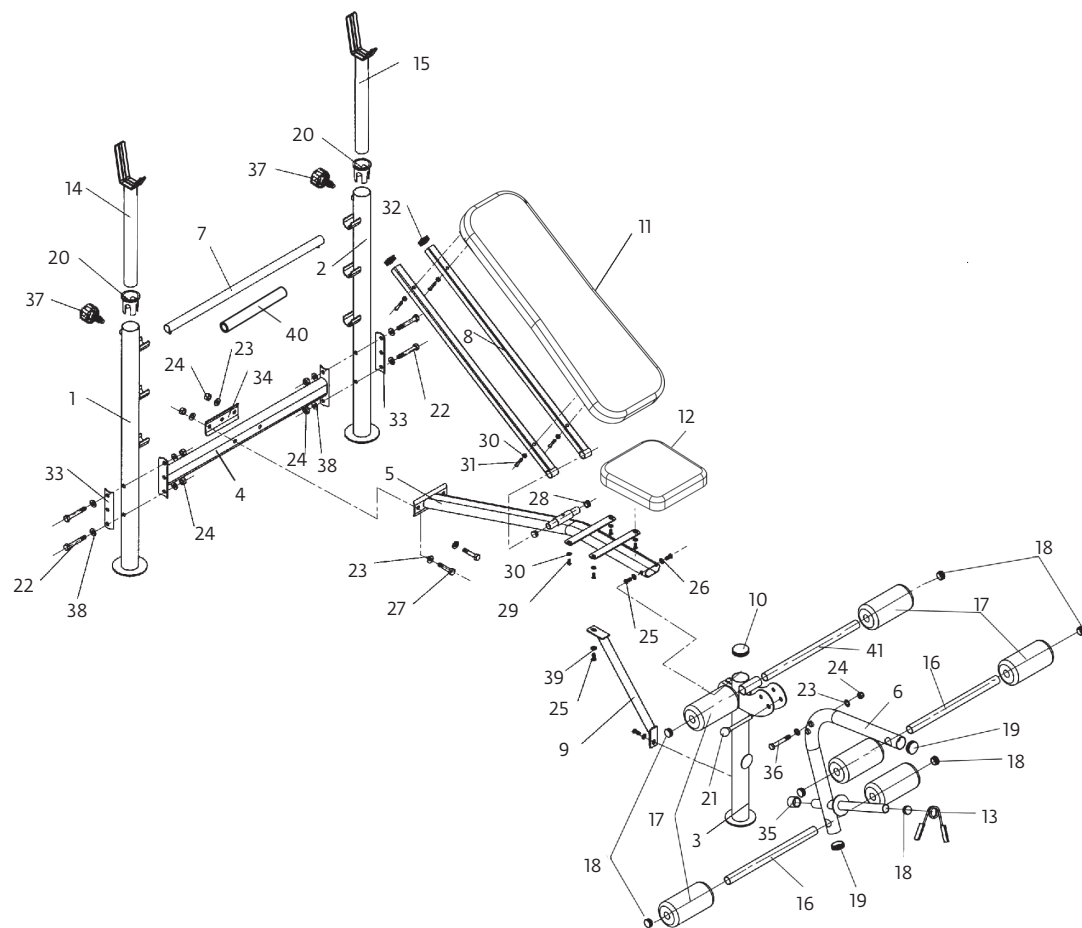


Внимание!

Рекомендуется проверять затяжку всех резьбовых соединений раз в месяц и подтягивать их, при необходимости, во избежание получения травм и поломки тренажера.

Приступайте к тренировкам!

4. Подетальная схема тренажера



5. Перечень комплектующих

№	Название	Кол-во, шт.
1	Левая вертикальная стойка	1
2	Правая вертикальная стойка	1
3	Стойка тренажера для разгибания ног	1
4	Распорка поперечная	1
5	Основная рама	1
6	Рычаг тренажера для разгибания ног	1
7	Регулировочная трубка	1
8	Рама спинки	2
9	Нижний упор	1
10	Заглушка круглая Ø50	1
11	Спинка	1
12	Сиденье	1
13	Замок пружинный Ø25	1
14	Левый упор для штанги	1
15	Правый упор для штанги	1
16	Стержень упора для ног 1	2
17	Валик из пенорезины Ø23×Ø80×160	6
18	Заглушка круглая Ø25	7
19	Заглушка круглая Ø38	2
20	Втулка вертикальной стойки Ø50×1.5/Ø38	2
21	Фиксатор Ø10	1
22	Болт с шестигранной головкой M10×75	4
23	Шайба Ø10	6
24	Гайка M10 самоконтрящаяся	7
25	Болт M8×20	4
26	Шайба Ø8	2
27	Болт с шестигранной головкой M10×50	2
28	Заглушка круглая Ø19×1.5	2
29	Болт M6×20	4
30	Шайба Ø6	8
31	Болт M6×40	4
32	Заглушка квадратная 25×25	2
33	Скоба монтажная I	2
34	Скоба монтажная II	1
35	Ограничитель круглый Ø25	1

№	Название	Кол-во, шт.
36	Болт с шестигранной головкой M10×70	1
37	Регулировочный болт M16×1.5	2
38	Шайба Ø10	8
39	Шайба Ø8	2
40	Накладка защитная из вспененной резины Ø23×Ø33×260 мм	1
41	Стержень упора для ног 2	1

6. Классификация тренировок

Упражнения с собственным весом

Упражнения с собственным весом — скручивания корпуса, подъем ног и гиперэкстензия, неоспоримо, эффективны для развития мускулатуры брюшного пресса, спины и укрепления мускулатуры бедер. Несмотря на кажущуюся ограниченность доступных на тренажере упражнений с собственным весом, существует множество вариантов выполнения знакомых упражнений, позволяющих бесконечно разнообразить тренировочную программу и открывать новые возможности вашего тела.

А возможность выполнять гиперэкстензию делает тренажер также очень полезным для профилактики заболеваний позвоночника, вызываемых малоподвижным образом жизни либо, наоборот — активными занятиями со свободными весами.

Упражнения с собственным весом — отличный способ разнообразить тренировочную программу при использовании тренажера со встроенными весами.

Упражнения с дополнительными весами

Один из способов разнообразить тренировки — использовать дополнительные отягощения.

Сядьте на сиденье тренажера со встроенными весами, возьмите в руки гантели, диск от штанги — и вы сможете выполнять множество полезных и эффективных упражнений, хорошо описанных в литературе.

Закрепите утяжелители на лодыжках или запястьях, и подъемы туловища и ног перестанут казаться слишком легкими.



- не нужно использовать слишком большие отягощения — подъемы туловища и ног гораздо более эффективны при большом количестве повторений, чем при использовании значительных отягощений.
- упражнения с собственным весом очень важны для увеличения силы и ловкости. При таких тренировках развивается множество мышц тела, поддерживающих тело в равновесии.
- тренировки со свободными весами эффективны в программах по коррекции веса тела, поскольку расходы энергии при использовании всей крупной мускулатуры тела очень велики.

Аэробные упражнения

Аэробные упражнения — это любая продолжительная по времени физическая активность, при которой задействуются большие группы мышц. Эти упражнения характеризуются высоким значением пульса и достаточно глубоким дыханием. Это заставляет сердце качать кровь к мышцам, а легкие — обогащать кровь кислородом. Аэробные упражнения должны быть частью ваших тренировок.

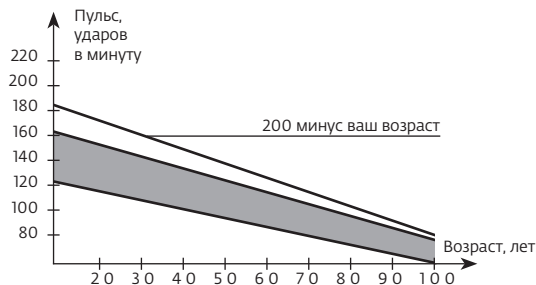
Повесьте рядом с тренажером боксерскую грушу, купите скакалку, поставьте рядом велотренажер или бегайте в ближайшем парке — всё это поможет в построении мускулистого, подтянутого тела, исправит осанку и придаст заряд бодрости.



7. Указания по тренировкам

- Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом.
- Измеряйте пульс трижды:
 1. Перед началом тренировки (пульс покоя).
 2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
 3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).

Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется «аэробной зоной». Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из 200 вычесть ваш возраст.



Интенсивность занятий

Избегайте чрезмерных нагрузок, т.к. они могут неблагоприятно отразиться на вашем здоровье. Целесообразно выбирать нагрузку так, чтобы частота пульса составляла 180 минус ваш возраст. Так, например, во время занятий пульс 50-летнего человека не должен превышать 130 ударов в минуту.

Этот способ подсчета оптимальной частоты пульса одобряется многими учеными-медиками. И вам следует регулировать нагрузку таким образом, чтобы поддерживать свой уровень частоты пульса. Такой способ подсчета пульса подходит только для физически здоровых людей.

Одна из оптимальных схем тренировки:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 мин.
2–3 раза в неделю	20–30
1–2 раза в неделю	30–60

Начинающим советуем увеличивать нагрузки постепенно.

Первые занятия должны быть непродолжительными и с достаточными паузами для отдыха.

Примечание



- Проконсультируйтесь у врача, прежде чем начинать любую тренировочную программу.
- Модель тренажера на демонстрационных изображениях упражнений может не полностью соответствовать актуальной модели тренажера. Это не влияет на методику выполнения описанных упражнений.
- Перед каждым упражнением выбирайте необходимое отягощение путем установки фиксатора выбора веса (35) в нужную позицию.

8. Разминка и восстановление

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снизит риск спортивной травмы. Обычно разминка включает в себя общефизические упражнения на подвижность суставов и «разогрев» мускулатуры.

Многие упражнения, используемые для разминки, можно включать в тренировочную программу и выполнять уже в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

Часто разминка включает в себя и элементы растяжки. Они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений. Вы можете составить свой собственный комплекс таких упражнений, и немного изменять его каждые несколько месяцев.

Если вы очень устали за день, и не чувствуете в себе сил на запланированную тренировку, выполните короткий комплекс разминки и растяжки, это будет ваш разгрузочный день. К следующей тренировке ваш организм восстановится гораздо лучше.

Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъем и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу — быстрее перейти в состояние покоя.

Эти же упражнения можно выполнять после работы в те дни, когда у вас не запланирована тренировка. Так вы снимите стресс от работы и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у вас «сидячая» работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

Повысить эффективность разминки и разнообразить ее вам помогут разнообразные фитнес-аксессуары TORNEO. Многие привычные и наскучившие упражнения станут интересными и еще более полезными. Внесите в разминку элементы игры и новизны.

9. Здоровое питание

Здоровое питание — важная часть любой фитнес-программы. Мы предлагаем ряд простых рекомендаций, которые помогут вам в регулировании собственного веса и достижении фитнес-целей. Пользуясь приведенной ниже информацией, вы сможете определить свои энергетические потребности и примерно спланировать режим питания.

Настоятельно рекомендуем посетить врача перед началом фитнес-программы.

Жирность продуктов

Особое внимание в планировании диет для снижения или поддержания веса тела всегда уделяется жирам. Они имеют наивысшую калорийность среди продуктов, и неосторожная дозировка масла может перечеркнуть все усилия при планировании диетического питания. В самом деле, калорийность ложки нежирного кефира или йогурта в 70 раз ниже ложки растительного масла. При этом из йогурта может получиться вкусная заправка к овощным салатам.

На период применения диеты мы рекомендуем использовать йогурты, кефиры и молоко жирностью 0,5–1% и майонезы минимальной доступной жирности, 15% и менее.

Напитки

Бесспорной является рекомендация употреблять не менее 2 л жидкости в день. При физических нагрузках потребление воды может существенно возрастать. Не бойтесь выпить лишний стакан воды — достаточное количество воды в организме способствует нормализации кровяного давления и снижению веса тела.

Запомните: соки и большинство сладких газированных напитков имеют высокую калорийность. Стакан сладкого сока не придаст чувства сытости, но добавит ненужных калорий.

Обычно в своих рекомендациях диетологи указывают только напитки, не содержащие кофеин. Однако, если для вас нет медицинских противопоказаний, смело пейте кофе, или, лучше — зеленый чай. Содержащийся в них кофеин может оказывать некоторое влияние на снижение веса тела. Предельную для вас дозировку кофеина лучше уточнить у врача.

Мы также рекомендуем отказаться от алкоголя в любом виде на период применения диет, направленных на снижение веса. Помимо того, что спирт имеет собственную, вполне определенную калорийность, алкогольные

напитки имеют очень широкий спектр воздействия на организм. И все эффекты от употребления алкоголя не имеют ничего общего с диетическим питанием и снижением веса.

Калорийность и калории

В литературе, посвященной диетическому питанию и фитнесу, как правило, применяется такая единица энергии, как «калория». Такое обозначение энергии сложилось традиционно. Несмотря на то, что оно не вполне корректно, оно стало своего рода стандартом в диетическом питании, поэтому нужно просто знать следующее.

«Калория», принятая в диетическом питании, обозначает физическую величину «килокалория». Которая имеет вполне определенное численное значение в стандартных единицах, Джоулях.

То есть, «калория», принятая в литературе по диетическому питанию, в тысячу раз больше, чем «калория» из учебника по физике.

9.1 Определение энергетических потребностей¹

Для определения ваших собственных энергетических потребностей рекомендуем воспользоваться прилагаемыми таблицами. Точные энергетические потребности могут различаться в зависимости от телосложения и уровня ежедневной активности (обратите внимание на предлагаемую ниже формулу для более точной оценки). Если у вас есть лишний вес, и вы новичок, занятия лучше начинать с минимально возможного для вашего веса уровня калорийности. При этом мы настоятельно не рекомендуем применять диеты с калорийностью ниже 1200 калорий для женщин и 1500 калорий для мужчин без наблюдения у терапевта или профессионального диетолога. Если у вас есть ограничения по состоянию здоровья, перед началом низкокалорийной диеты обязательно проконсультируйтесь у вашего врача. Будьте внимательны — энергетические потребности детей существенно отличаются от взрослых, и предложенные вашему вниманию графики не применимы для людей моложе 20 лет.

Вес тела, кг	Энергетические потребности женщин, калории				Энергетические потребности мужчин, калории			
Активность	новичок	низкая	нормальная	высокая	новичок	низкая	нормальная	высокая
45	1200	1400	1600	1700	-	-	-	-
49.5	1200	1500	1600	1700	-	-	-	-
54	1200	1600	1700	1800	1500	1900	2100	2200
58.5	1300	1600	1700	1800	1500	2000	2100	2200
63	1400	1700	1800	1900	1600	2000	2100	2300
67.5	1500	1700	1800	1900	1700	2100	2200	2400
72	1600	1700	1900	2000	1800	2100	2200	2400
76.5	1700	1800	1900	2000	1900	2200	2300	2500
81	1800	1800	1900	2000	1900	2200	2400	2600
85.5	1900	2000	2000	2000	2000	2200	2400	2600
90	1900	2000	2000	2000	2000	2300	2500	2600
90+	2000	2000	2000	2000	2100	2400	2600	2800

¹ — Существует множество экспериментальных методик для оценки идеального веса человека и его энергетических потребностей. Все они дают несколько разные результаты в силу своей специфики — действительно, взгляд врача-кардиолога на идеальный вес пациента отличается от взгляда Министерства обороны на вес сильного солдата. Энергетические потребности у настолько разных групп людей также будут сильно различаться. Мы постарались подобрать для вас вариант, наиболее подходящий для людей, ведущих преимущественно малоактивный образ жизни. Со временем, когда фитнес и здоровое питание станет привычкой, вы соберете багаж знаний, чтобы самостоятельно планировать питание в зависимости от поставленных целей.

10. Технические характеристики

Размеры в рабочем состоянии (дл. × шир. × выс.)	168×77×124 см
Вес	20.5 кг
Максимальная нагрузка на стойки для штанги	120 кг
Максимальный вес пользователя	160 кг
Размер упаковки (дл. × шир. × выс.)	100×43×25,5 см
Гарантийный срок	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА



Конструкция и материалы сидений/спинок для максимального комфорта тренировок

Технология подбора толщины и упругости сидел и подушек, обеспечивающая превосходную эргономичность.



Усиленная прочная конструкция

Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий срок службы тренажера.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: G-308 LIBERTA

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Сделано в Китае

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д.18, корпус 2, ком. 102

Справочная служба: 8495 777-777-1

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки)

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации



Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.